

## *Meditatie*

*Als ik me gewaar ben, bewust ben van een eigen, open, lege, vormloze, onbegrensde sfeer, waarin energieën, vormen, gedachten, gevoelens, emoties en zintuiglijke waarnemingen verschijnen en weer verdwijnen, dan ben ik in meditatie.*

Wouter

### *KY Meditatie Minuten*

*Yogische wetenschap zegt dat er een specifieke tijdsduur nodig is voor speciale verlangde effecten gedurende de meditatie. De meeste meditaties worden gedaan voor 11 of 31 minuten.*

**3 minuten** meditatie beïnvloedt het magnetische veld, de circulatie en de stabiliteit van het bloed.

**11 minuten** meditatie begint veranderingen teweeg te brengen in de zenuwen en het klier systeem.

**22 minuten** meditatie brengt de drie minds (redes) in evenwicht, en ze beginnen samen te werken.

**31 minuten** meditatie staat de klieren, de adem en de concentratie toe al de cellen en ritmes van het lichaam te beïnvloeden. Het laat de geest van de meditatie de 3 *guna's* beïnvloeden, en alle 31 *tattva's* en alle lagen van de projecties van de mind (rede).

**62 minuten** meditatie verandert de grijze materie in de hersenen. De onderbewuste "schaduw mind" en de projectie naar buiten worden geïntegreerd.

**2-1/2 uur** meditatie verandert de geest in zijn co-relatie met het omringende magnetisch veld zo dat de onderbewuste mind stevig vastgehouden wordt in het nieuwe patroon door de omringende universele mind.

### *KY Meditatie Dagen*

*Yogische wetenschap zegt dat het aantal dagen dat je een bepaalde meditatie achter elkaar doet een specifiek resultaat heeft:*

**40 dagen** meditatie om nieuwe ervaringen je eigen te maken en je capaciteiten te vergroten.

**90 dagen** meditatie om je onderbewuste helder te maken en nieuwe gewoontes op te bouwen.

**120 dagen** meditatie om het gewaarzijn in je dagelijkse leven te realiseren.

**1000 dagen** meditatie om meester van je zelf zijn te ervaren en je bewustzijn te bevestigen, voorbij elke verandering in tijd, ruimte en omstandigheden. Een 1000-dagen oefening projecteert ons nieuwgevonden gewaarzijn, meesterschap en bewustzijn, voor allen onpersoonlijk (het is onpersoonlijk persoonlijk) een discipline van genade, die allen zegent. In mythische en symbolische tradities, zoals numerologie, staat het voor de edelheid van het individu, "1", uitstromend en stralend, als ondersteund door de drie "0's", het lichaam, het denken en de geest, negatieve, positieve and neutrale redes; en de drie *guna's*. Het is ervaring en meesterschap vermengd in een zelfgekwificeerd gewaarzijn van menselijke excellentie.

© The Teachings of Yogi Bhajan Page 2

*KY 1000 days meditation from 14-2-2009 until 10-11-2011*

Pinklotus.